

Programme du 10 au 14 novembre:

Lundi 10 novembre

- 9h30-15h30: Marché/brocante - *Cours Saleya Nice*
RDV au guichet de la Gare
- 10h-14h : Atelier culinaire "Fromages et laitages en cuisine froide"
Salle anniversaire
- 10h30-11h30 : Pilates - *Salle A Fabrica* - **Amener son tapis**
- 12h30-13h30 : Yoga - *Salle A Fabrica* - **Amener son tapis**
- 14h-16h : Dessin Peinture - *Salle A Fabrica*
- 14h30-16h30 : Jeux de mémoire - *Salle anniversaire*



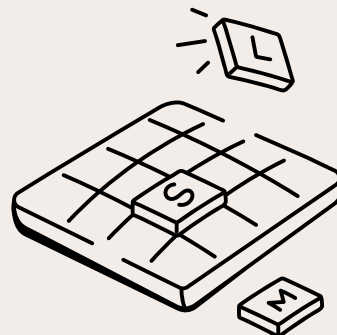
Mardi 11 novembre



- 9h-9h45: Gainage et renforcement niveau 2 - *Salle A Fabrica*
- 10h-12h : Théâtre avec intervenant - *Salle A Fabrica*
- 10h30-12h : Réveil musculaire au sentier des Douaniers - *RDV début chemin des douaniers*
- 11h30-12h15 : Initiation Bao Pao - *Académie de Musique*
- 12h15-13h : Gainage et renforcement niveau 1- *Salle A Fabrica*
- 14h-16h30 : Atelier créatif floral : création de Kokedama pour la décoration de table de la Fête Nationale - *Salle A Fabrica*
 **Prix : 45€** prix remisé : **25€**
Vous pourrez récupérer vos centres de table à l'issue du Bal
- 14h30-15h30 : Pilates - *Casa d'I Soci*
- 15h 16h30 : Chorale - *Résidence Bellando de Castro*

Mercredi 12 novembre

- 9h -9h45 : Fitness doux - *Casa d'I Soci*
- 9h-12h : Réveil musculaire - chemins des douaniers - *RDV début chemin des douaniers*
- 10h-10h45 : Gainage et renforcement - *Casa d'I Soci*
- 11h-11h45 : Renforcement musculaire - *Casa d'I Soci*
- 13h30-14h30 : Yoga - *Casa d'I Soci*
- 14h-16h30 : Marche du Chemin Romain
RDV parking des Salines - niveau RDC ou par vos propres moyens à l'usine électrique
- 14h-16h30 : Concours de Scrabble - *Casa d'I Soci*
- 14h30-15h30 : Stretching - *Casa d'I Soci*



Jeudi 13 novembre

- 8h45-9h45 : Fitness doux - *Salle A Fabrica*
- 10h-12h : Puzzle - *Salle A Fabrica*
- 10h30-12h : Jeux mémoire - *salle Anniversaire*
- 10h-12h : Dessin/peinture - *Casa d'I Soci*
- 14h30-17h : Bal de la Fête Nationale - *Espace Léo Ferré*



Vendredi 14 novembre

- 10h-10h45 : Gym douce - *Salle A Fabrica*
- 11h-11h45 : Gym douce - *Salle A Fabrica*
- 14h-16h30 : Grande dictée - *Salle A Fabrica*
- 16h45-17h30 : Fitness - *Nouvelle digue*
- 17h45-18h45 : Cardio-fitness - *Nouvelle digue*